



SELERA SIHAT SI CILIK



SELERA SIHAT SI CILIK

Nurul Safawati binti Abd Aziz

Nor Huda binti Md Asri

Nurul Asykenh binti Ramli

Nurul Fatin Najiha binti Abdullah

Sharifah Nurul Wahida binti S. Hamid



Politeknik METR0 Kuantan



e ISBN 978 -967-26943-5-9



Hak Cipta @ 2023, Politeknik METrO Kuantan

Hak cipta terpelihara. Penerbitan ini dilindungi oleh hak cipta, dan kebenaran harus diperoleh daripada penerbit sebelum sebarang pengeluaran semula yang dilarang, penyimpanan dalam sistem perolehan semula, atau penghantaran dalam sebarang bentuk atau dengan apa-apa cara, elektronik, mekanikal, fotokopi, rakaman, atau begitu juga. Untuk mendapatkan kebenaran untuk menggunakan bahan daripada kerja ini, sila serahkan permintaan bertulis kepada:

Politeknik METrO Kuantan

**No A5 Jalan Tun Ismail 2, Sri Dagangan II,
25000 Kuantan Pahang Darul Makmur. Malaysia
Tel: +6095659000 Faks: +6095173259
www.pmku.edu.my**

PRAKATA

Buku ‘Selera Sihat SI Cilik’ ini bertujuan untuk menambah pengetahuan ringkas tentang pemakanan sihat dan cadangan idea resepi untuk dihidangkan kepada kanak-kanak. Buku ini juga bertujuan untuk menyampaikan kepada ibu bapa tentang fakta ringkas dan resepi menu sihat yang boleh dihidangkan kepada anak-anak.

Buku ini dihasilkan bukan sahaja sebagai panduan kepada ibu bapa tetapi sebagai rujukan mudah ibu bapa tentang diet harian yang diperlukan oleh kanak-kanak untuk tumbesaran sihat mereka. Maklumat yang disertakan di dalam buku ini adalah hasil dari kajian yang telah kami lakukan.

Harapan kami dengan terbitnya senaskah buku ‘Selera Sihat Si Cilik’ ini dapat membantu ibu bapa mahupun guru di taska untuk mengamalkan pemakanan sihat untuk tumbesaran sihat si cilik dan diharapkan juga kehadiran buku ini dapat memberi manfaat dan berguna sebagai rujukan kepada ibu bapa tentang makanan sihat yang baik untuk tumbesaran kanak-kanak.

BIOGRAFI PENULIS



Nurul Safawati binti Abd Aziz berkelulusan Sarjana Pengurusan Perkhidmatan Makanan dan Sarjana Muda Sains (Kepujian) Pengurusan Perkhidmatan Makanan dari Universiti Teknologi MARA, Shah Alam. Mula berkhidmat sebagai pensyarah Politeknik METR0 Kuantan pada tahun 2011 dan mempunyai pengalaman mengajar dalam bidang perkhidmatan makanan selama 13 tahun. Minat terhadap bidang masakan menjadikan inspirasi untuk menghasilkan menu-menu yang mudah untuk dihasilkan.



Nor Huda binti Md Asri berkelulusan Sarjana Muda Sains (Kepujian) Pengurusan Perkhidmatan Makanan dari Universiti Teknologi MARA, Shah Alam. Mula berkhidmat di Politeknik Kota Kinabalu pada tahun 2011 hingga 2019. Kemudian meneruskan perkhidmatan di Politeknik METR0 Kuantan dari 2020 hingga kini. Penulis bercita-cita untuk menghasilkan pelbagai jenis buku masakan yang ringkas dan boleh menjadi sumber rujukan buat pembaca.

ISI KANDUNGAN

06

*Nasi Goreng
Cina*

08

*Bihun Goreng
Singapore*

10

Mee Sup

12

Muffin Telur

14

Pancake

16

Telur Gulung

18

*Pasta Spiral
Ayam
Bolognaise*

20

Mac N Cheese

22

Jejari Kentang

24

Bubur Ayam

26

*Donut Lobak
Merah*

28

Puding Jagung

30

Koktail Buah

32

*Biskut Coklat
Chip*

34

Nasi Ayam

Nasi Goreng Cina



Scan here for cooking video

Bahan - Bahan :



1 sudu besar



2 ulas (cincang)



1/4 mangkuk(dadukan)



1 mangkuk



1 biji



1/4 sudu kecil



1/4 sudu kecil

Kaedah memasak :

1. Panaskan kuali bersama sedikit mentega. Kemudian tumis bawang putih yang telah dicincang halus.
2. Setelah naik bau, masukkan lobak merah.
3. Masukkan telur dan kacau.
4. Akhir sekali masukkan nasi dan gaul sehingga rata. Perasakan dengan sedikit garam dan lada sulah (mengikut cita rasa anda).

FAKTA SIHAT NASI GORENG CINA



NASI MERUPAKAN KARBOHIDRAT MEMBANTU MEMBERI SUMBER TENAGA KEPADA ANAK-ANAK

TELUR MERUPAKAN SUMBER PROTEIN YANG DAPAT MEMBINA DAN MEMBAIKI SEL BADAN ANAK-ANAK

LOBAK MERAH BAIK UNTUK PENGLIHATAN ANAK-ANAK

Bihun Goreng Singapore



Scan here for cooking video



Bahan - Bahan :



1 keping



1 ulas (cincang)



1/4 mangkuk(dadukan)



1 sudu besar



1 biji



1/4 sudu kecil



1/4 sudu kecil

Kaedah memasak :

1. Panaskan kuali bersama minyak, masukkan telur dan kacau sehingga menjadi telur hancur, angkat dan ketepikan.
2. Menggunakan kuali yang sama panaskan minyak, masukkan bawang putih dan tumis sehingga naik bau.
3. Masukkan lobak merah dan kacau.
4. Masukkan bihun dan sebagai perasa masukkan garam dan lada sulah(mengikut cita rasa anda).
5. Akhir sekali, masukkan telur hancur dan gaul sehingga merata.

FAKTA SIHAT BIHUN GORENG SINGAPORE



TELUR MERUPAKAN
SUMBER PROTEIN YANG
DAPAT MEMBINA DAN
MEMEBAIKI SEL BADAN
ANAK-ANAK

LOBAK MERAH BAIK
UNTUK
PENGLIHATAN
KANAK-KANAK

BIHUN MERUPAKAN
KARBOHIDRAT YANG
DAPAT MEMBERI
SUMBER TENAGA
KEPADА ANAK-ANAK

Mee Sup



Scan here for cooking video



Bahan - Bahan :



1 mangkuk



2 ulas (cincang)



1/4 mangkuk(dadukan)



1 biji



1 helai



1/4 sudu kecil



1/4 sudu kecil



1/4 sudu kecil



1/4 sudu kecil



400ml



2 keping(dadukan)

Kaedah memasak :

1. Panaskan periuk dengan sedikit minyak , masukkan bawang putih dan tumis sehingga naik bau.
2. Masukkan ayam dan kacau sehingga separa masak.
3. Masukkan air, lobak merah dan renehkan sup.
4. Tunggu sehingga mendidih, kemudian masukkan sawi pak choy dan sedikit garam (mengikut cita rasa anda).
5. Masukkan telur dan lada sulah (mengikut cita rasa anda)

FAKTA SIHAT MEE SUP



AYAM MERUPAKAN SUMBER PROTEIN YANG TINGGI DAPAT MEMBAIKI DAN MEMBINA SEL DALAM BADAN ANAK-ANAK



TELUR MERUPAKAN SUMBER PROTEIN YANG DAPAT MEMBINA DAN MEMBAIKI SEL BADAN ANAK-ANAK



LOBAK MERAH BAIK UNTUK PENGLIHATAN ANAK-ANAK



MEE SUMBER KARBOHIDRAT YANG DAPAT MEMBEKALKAN TENAGA KEPADA ANAK-ANAK



Muffin Telur



Scan here for cooking video

Bahan - Bahan :



1 biji



1/4 mangkuk(dadukan)



2 keping(dadukan)



4 biji (dadukan)



1/2 sudu besar



1/4 sudu kecil



1 sudu besar



1 keping

Kaedah memasak :

1. Pecahkan telur dan pukul sehingga kembang.
2. Masukkan lada hitam , dada ayam, tomato, lobak merah dan pukul sehingga sebatি.
3. Masukkan sedikit susu dan pukul sehingga sebatি.
4. Sapu mentega pada loyang muffin.
5. Masukkan adunan kedalam acuan.
6. Letakkan sedikit potongan keju dan hirisn daun bawang.
7. Panaskan oven pada suhu 180°C dan bakar muffin telur selama 20minit.
8. Cucuk menggunakan cake tester untuk memastikan muffin telah masak sepenuhnya da sedia untuk dihidangkan.

FAKTA SIHAT MUFFIN TELUR



TELUR MERUPAKAN SUMBER PROTEIN YANG DAPAT MEMBINA DAN MEMBAIKI SEL BADAN ANAK-ANAK

TOMATO BAIK UNTUK KESIHATAN MATA ANAK-ANAK

Pancake



Scan here for cooking video

Bahan - Bahan :



1/3 mangkuk



1 biji



1/2 mangkuk



1 sudu kecil



1/4 sudu kecil



2 biji



1/2 mangkuk



1/4 sudu kecil

Kaedah memasak :

1. Masukkan semua bahan kedalam pengisar.
2. Kisar semua bahan sehingga sebatи.
3. Tuangkan bahan kedalam mangkuk.
4. Panaskan kuali dan letak sedikit mentega (jika perlu).
5. Masukkan 2 sudu adunan (bentukkan mengikut cita rasa anda).
6. Terbalikkan apabila satu bahagian bertukar keperang perangan.
7. Ulang langkah sehingga aduanan habis.

FAKTA SIHAT PANCAKE



PISANG MERUPAKAN SUMBER TENAGA YANG BAIK DAN MELANCARKAN PENCERNAAN ANAK-ANAK

OAT DAPAT MENINGKATKN SISTEM IMUNISASI BADAN ANAK-ANAK

OAT MERUPAKAN KARBOHIDRAT YANG MEMBANTU MEMBERI SUMBER TENAGA KEPADA ANAK-ANAK

Telur Gulung



Scan here for cooking video



Bahan - Bahan :



1 sudu besar



2 biji



1/4

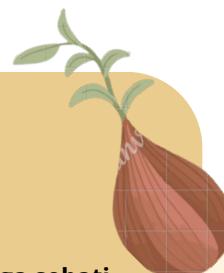
mangkuk(dadukan)



1/2 sudu kecil(dimayang)



1/4 sudu kecil



Kaedah memasak :

1. Pukul telur sehingga sebatি.
2. Masukkan lobak merah, daun kucai , garam dan pukul sehingga sebatি.
3. Panaskan kuali bersama sedikit minyak tuangkan sedikit telur , tunggu sehingga masak dan gulung.
4. Ulang langkah diatas sehingga adunan telur habis.



FAKTA SIHAT TELUR GULUNG



LOBAK MERAH BAIK
UNTUK PENGLIHATAN
KANAK-KANAK

TELUR MERUPAKAN
SUMBER PROTEIN YANG
DAPAT MEMBINA DAN
MEMEBAIKI SEL BADAN
ANAK-ANAK

KUCAI BERTINDAK
SEBAGAI ANTISEPTIK
UNTUK MEMBUNUH
KUMAN BAKTERIA
DALAM USUS KANAK-
KANAK

Pasta Spiral Ayam Bolognaise



Scan here for cooking video



Bahan - Bahan :



2 keping(dadukan) 1/4 mangkuk 1/4 mangkuk(dadukan) 2ulas(dicincang)



1 tin



1 tin



1 sudu besar



1/2 biji(dadukan)



1 mangkuk(direbus)



1/4 sudu kecil



1/4 sudu kecil

Kaedah memasak :

1. Panaskan kuali dengan sedikit minyak, masukkan bawang putih dan bawang holland tumis sehingga naik bau.
2. Masukkan ayam dan kacau sehingga separa masak.
3. Masukkan sedikit air (jika perlu).
4. Masukkan lobak merah dan kacau.
5. Masukkan brokoli dan sedikit air.
6. Masukkan cendawan butang dan sos prego.
7. Masukkan sedikit oregano herb (mengikut pilihan anda)
8. Selepas mendidih masukkan spiral dan kacau sehingga sos merata.

FAKTA SIHAT PASTA SPIRAL AYAM BOLOGNAISE

PASTA SPIRAL
MERUPAKAN
KARBOHIDRAT YANG
DAPAT MEMBERI
SUMBER TENAGA
KEPADА ANAK-ANAK



BROKOLI DAPAT
MEMBERI RANGSANGAN
YANG KUAT UNTUK
SISTEM KETAHANAN
TUBUH ANAK-ANAK

AYAM MERUPAKAN
SUMBER PROTEIN
YANG TINGGI DAPAT
MEMBAIKI DAN
MEMBINA SEL DALAM
BADAN ANAK-ANAK

Mac and Cheese



Scan here for cooking video



Bahan - Bahan :



1 sudu besar



1/2 biji (cincang)



1/4 mangkuk(dadukan)



1 tin



1 sudu besar



1 keping



1 mangkuk



2 keping (dadukan) 1/4 sudu kecil 1/4 sudu kecil 1/4 sudu kecil

Kaedah memasak :

1. Panaskan kuali dan masukkan sedikit mentega.
2. Masukkan bawang holland dan tumis sehingga naik bau.
3. Masukkan ayam dan kacau sehingga separuh masuk.
4. Masukkan lobak merah dan kacau bersama bahan lain.
5. Masukkan susu , sos mac and cheese prego dan kacau sehingga sebatи.
6. Untuk perasa masukkan garam, lada sulah dan sedikit air(jika perlu).
7. Masukkan keju dan kacau sehingga keju bercampur dengan sos.
8. Masukkan macaroni dan kacau sehingga macaroni tersalut dengan sos.

FAKTA SIHAT MAC AND CHEESE



AYAM MERUPAKAN SUMBER PROTEIN YANG TINGGI DAPAT MEMBAIKI DAN MEMBINA SEL DALAM BADAN ANAK-ANAK

KEJU MENGANDUNG KALSIUM YANG DAPAT MENGUATKAN TULANG DAN GIGI ANAK-ANAK

MAKARONI MERUPAKAN KARBOHIDRAT YANG DAPAT MEMBERI SUMBER TENAGA KEPADA ANAK-ANAK

Jejari Kentang



Scan here for cooking video



Bahan - Bahan :



2 biji(dadukan dan direbus)



1 biji



1/4 mangkuk(dadukan)



2 sudu besar



1/4 sudu kecil



1 sudu kecil

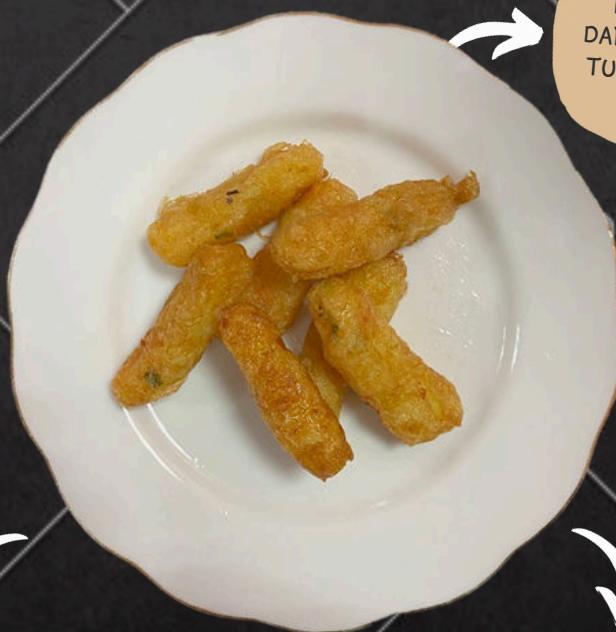


1/4 sudu kecil

Kaedah memasak :

1. Lenyek kentang, masukkan lobak merah , daun bawang(jika perlu) ,garam, lada sulah dengan sedikit susu dan gaul sehingga sebatи.
2. Masukkan tepung jagung dan gaul sehingga sebatи.
3. Bentukkan adunan menjadi bujur (mengikut bentuk yang anda suka).
4. Celup adunan yang telah dibentuk kedalam telur yang telah dikacau.
5. Panaskan minyak dan goreng adunan yang telah dibentuk.

FAKTA SIHAT JEJARI KENTANG



KENTANG MERUPAKAN KARBOHIDRAT YANG MEMBANTU MEMBERI SUMBER TENAGA KEPADA ANAK-ANAK

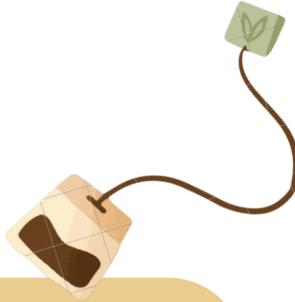
TELUR MERUPAKAN SUMBER PROTEIN YANG MEMBANTU DALAM MEMBENTUKAN DAN MEMBAIKI SEL ANAK-ANAK

TEPUNG JAGUNG DAPAT MENGUATKAN TULANG ANAK-ANAK

Bubur Ayam



Scan here for cooking video



Bahan - Bahan :



1 mangkuk(renderm
dan bekukan)



2 keping(dadukan)



1/4 mangkuk(dadukan)



1/4 sudu kecil



1/4 sudu kecil



1 liter

Kaedah memasak :

1. Rebus ayam sehingga air mendidih.
2. Keluarkan ayam dan ketepikan.
3. Masukkan beras kedalam air rebusan ayam.
4. Tambah air sedikit demi sedikit sehingga nasi menjadi bubur.
5. Masukkan lobak merah , isi ayam dan kacau sehingga sebati.
6. Untuk bahan perasa masukkan garam dan lada sulah
(mengikut cita rasa anda).

FAKTA SIHAT BUBUR AYAM



BERAS MERUPAKAN KARBOHIDRAT YANG MEMBANTU MEMBERI SUMBER TENAGA KEPADA ANAK-ANAK

AYAM MERUPAKAN SUMBER PROTEIN YANG TINGGI DAPAT MEMBAIKI DAN MEMBINA SEL DALAM BADAN ANAK-ANAK

LOBAK MERAH BAIK UNTUK PENGLIHATAN KANAK-KANAK



Donut Lobak Merah



Scan here for cooking video

Bahan - Bahan :



1/2 biji (dikisar)



1/4 mangkuk(suam)



1 mangkuk



1/4 sudu kecil



1 sudu kecil



1/4 sudu kecil



1 sudu kecil



1 sudu besar



1 sudu kecil

Kaedah memasak :

1. Kisar lobak merah bersama air suam, tapis dan asingkan air dengan hampas lobak merah.
2. Campurkan yis dengan sedikit air lobak merah dan masukkan sedikit gula.
3. Tunggu sehingga yis kembang.
4. Masukkan tepung bersama mentega dan gaul sehingga sebatи.
5. Masukkan susu pekat, serbuk penaik, lobak merah yang dikisar, yis bersama air dan sedikit garam.
6. Masukkan air sedikit demi sedikit dan uli sehingga menjadi doh.
7. Rehatkan doh sehingga mengembang (10-15 minit).
8. Keluarkan doh yang telah kembang dan tumbuk doh tersebut untuk keluarkan angin.
9. Gilis doh dan tekap menggunakan acuan donut.
10. Panaskan kuali bersama minyak dan goreng donut sehingga keperangan.

FAKTA SIHAT DONUT LOBAK MERAH



LOBAK MERAH BAIK
UNTUK PENGLIHATAN
MATA ANAK-ANAK

TEPUNG GANDUM
MERUPAKAN
KARBOHIDRAT YANG
MEMBANTU MEMBERI
SUMBER TENAGA
KEPADА ANAK-ANAK

Pudding Jagung



Scan here for cooking video

Bahan - Bahan :



1 mangkuk



3 mangkuk



1 mangkuk



1/2 mangkuk



1 mangkuk

Kaedah memasak :

1. Campurkan semua bahan didalam satu kuali dan kacau mesra.
2. Letak di atas api yang perlahan dan kacau sehingga adunan menjadi pekat.
3. Angkat dan tuangkan ke dalam acuan yang bersesuaian dengan cita rasa anda.
4. Tunggu sehingga sejuk dan masukkan kedalam peti ais.

FAKTA SIHAT PUDDING JAGUNG



SUSU MENGANDUNG KALSIUM YANG DAPAT MENGUATKAN TULANG DAN GIGI ANAK-ANAK

JAGUNG DAPAT MELINDUNGI SEL DARAH DALAM BADAN ANAK-ANAK

JAGUNG MEMBANTU DALAM MENGOPTIMALIKAN PERKEMBANGAN OTAK ANAK-ANAK

Koktail Buah



Scan here for cooking video

Bahan - Bahan :



1 mangkuk



1 sudu besar



1 mangkuk



4 biji (potong empat)

Kaedah memasak :

1. Masukkan susu cair bersama susu pekat dan kacau sehingga sebati.
2. Masukkan anggur dan koktail buah.
3. Masukkan ais dan sedia untuk dihidangkan.

FAKTA SIHAT KOKTAIL BUAH



ANGGUR DAPAT
MENJAGA KESIHATAN
SEL SARAF OTAK ANAK-
ANAK

SUSU MENGANDUNG!
KALSIUM YANG
DAPAT MENGUATKAN
TULANG DAN GIGI
ANAK-ANAK



Biskut Coklat Chip



Scan here for cooking video

Bahan - Bahan :



2 sudu besar



1/2 mangkuk



1 mangkuk



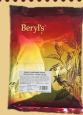
1/4 sudu kecil



1 biji



1/4 sudu kecil



1 mangkuk



1/2 mangkuk

Kaedah memasak :

1. Panaskan oven pada suhu 170c
2. Pukul mentega dan gula sehingga kembang.
3. Masukkan telur bersama esen vanilla dan pukul sehingga sebati.
4. Masukkan tepung dan serbuk penaik dan gaul sehingga sebati.
5. Masukkan badam cincang dan coklat chip dan gaul sebati.
6. Gunakan sudu atau scoop ais krim untuk kaupkan dan susun di atas baking tray yang dilapik kertas minyak.
7. Bakar selama 10-15 minit sehingga biskut menjadi keperangan.

FAKTA SIHAT BISKUT COKLAT CHIP



TEPUNG GANDUM
MERUPAKAN KARBOHIDRAT
YANG MEMBANTU
MEMBERI SUMBER TENAGA
KEPADА ANAK-ANAK

COKLAT MEMBANTU
MENINGKATKAN
KECERDASAN BADAN
ANAK-ANAK

Nasi Ayam



Scan here for cooking video

Bahan - Bahan :



2 keping(potong 2)



1/4 mangkuk(potong bulat)



1/4 biji(dimayang)



1/4 mangkuk(potong bulat)



2 inci(mayang)



1 ulas(cincang)



1 sudu kecil(mayang)



1/4 sudu kecil



1/4 sudu kecil



2 mangkuk



1 mangkuk(dicuci)

1 sudu kecil



1 sudu besar

Cara memasak :

1. Rebus ayam bersama halia (stok ayam) sehingga mendidih
2. Masukkan beras ,halia dan air rebusan ayam kedalam periuk dan masak diatas api yang serdahana.
3. Untuk sup, masukkan air rebusan ayam, bawang holland, lobak merah dan daun sup. Renekan di atas apai yang kecil
4. untuk perasa masukkan garam dan lada sulah.
5. untuk ayam. Ayam yang telah direbus digaul bersama sos tiram, kicap manis, garam dan bawang putih.
6. Perap seketika dan goreng menggunakan api yang panas.

FAKTA SIHAT NASI AYAM



SUP MENGANDUNG KANDUNGAN AIR YANG DAPAT MENGAWAL KALORI DAN MENGURANGKAN PENGUMPULAN LEMAK DALAM BADAN ANAK-ANAK

NASI MERUPAKAN KARBOHIDRAT YANG MEMBANTU MEMBERI SUMBER TENAGA KEPADA ANAK-ANAK

AYAM MERUPAKAN SUMBER PROTEIN YANG DAPAT MEMBINA DAN MEMEBAIKI SEL BADAN ANAK-ANAK



Terbitan

